

ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ

Αύγουστος 2012

ΑΦΙΕΡΩΜΑΤΙΚΟ ΤΕΥΧΟΣ

ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΥ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ
ΕΡΕΥΝΑ & ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΣΤΗΝ
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗ

ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ

Αύγουστος 2012

Η ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ © εκδίδεται κάθε εξάμηνο από το Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Αθηνών. Για συνολική, μερική ή περιληπτική αναδημοσίευση και αναπαραγωγή άρθρου με οποιοδήποτε μέσο ή τρόπο απαιτείται προηγούμενη γραπτή άδεια του Διευθυντή.

Περιεχόμενο

Η ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ περιλαμβάνει επιστημονικές εργασίες υπό μορφή ερευνητικού άρθρου, ανασκόπησης βιβλιογραφίας ενός επιστημονικού αντικειμένου και ανάλυσης ατομικών εξαιρετικών περιστατικών. Εστιάζεται δε σε δύο διαφορετικές κατευθύνσεις, τη Βιολογική και την Ανθρωπιστική. Η **Βιολογική** κατεύθυνση αφορά στα πεδία Αθλητιατρική, Αθλητική Βιομηχανική, Αθλητική Διατροφή, Αθλητική Φυσικοθεραπεία, Εργοφυσιολογία, Εργομετρία και Προπονητική. Η **Ανθρωπιστική** κατεύθυνση αφορά στην Αθλητική Παιδαγωγική, Αθλητική Ψυχολογία, Μεθοδολογία, Κοινωνιολογία, Φιλοσοφία, Ιστορία του Αθλητισμού, και Ελληνικό Παραδοσιακό Χορό.

Επικοινωνία & Υποβολή άρθρων στο Email
info@kinisiologia.gr

Ιδρυτής

ΒΑΣΙΛΗΣ ΚΛΕΙΣΟΥΡΑΣ
Ομότιμος Καθηγητής Εργοφυσιολογίας, ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Αθηνών

Διευθυντής

ΝΙΚΟΣ ΓΕΛΑΔΑΣ
Καθηγητής Εργοφυσιολογίας, ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Αθηνών

Διευθυντής Βιολογικής Κατεύθυνσης

ΚΩΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΜΠΟΥΝΤΟΛΟΣ
Καθηγητής Βιομηχανικής, ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Αθηνών

Διευθυντής Ανθρωπιστικής Κατεύθυνσης

ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΒΑΓΕΝΑΣ
Καθηγητής Αθλητικής Στατιστικής, ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Αθηνών

Επιτροπή Σύνταξης

Αθλητιατρική

ΑΣΤΕΡΙΟΣ ΔΕΛΗΓΙΑΝΝΗΣ
Καθηγητής Αθλητιατρικής, ΤΕΦΑΑ, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης
ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΚΟΥΪΔΗ
Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Αθλητιατρικής, ΤΕΦΑΑ, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης
ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΜΠΑΛΤΟΠΟΥΛΟΣ
Αναπληρωτής Καθηγητής Λειτουργικής Ανατομικής, ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Αθηνών

Αθλητική Βιομηχανική

ΚΩΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΜΠΟΥΝΤΟΛΟΣ
Καθηγητής Βιομηχανικής, ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Αθηνών
ΕΛΙΣΣΑΒΕΤ ΡΟΥΣΑΝΟΓΛΟΥ
Λέκτορας Βιομηχανικής, ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Αθηνών

Αθλητική Διατροφή

ΛΑΜΠΡΟΣ ΣΥΝΤΩΣΗΣ
Καθηγητής Διατροφής & Διαιτολογίας, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο
ΣΤΑΥΡΟΣ ΚΑΒΟΥΡΑΣ
Επίκουρος Καθηγητής Εργοφυσιολογίας-Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο
ΙΦΙΓΕΝΕΙΑ ΓΙΑΝΝΟΠΟΥΛΟΥ
Λέκτορας Διατροφής, ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Αθηνών

Αθλητική Παιδαγωγική

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΧΑΤΖΗΧΑΡΙΣΤΟΣ
Καθηγητής Αθλητικής Παιδαγωγικής, ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Αθηνών
ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΖΟΥΝΧΙΑ
Επίκουρη Καθηγήτρια Αθλητικής Παιδαγωγικής, ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Αθηνών
ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ ΤΖΟΡΜΠΑΤΖΟΥΔΗΣ
Καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας, ΤΕΦΑΑ, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης
ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΧΑΤΖΟΠΟΥΛΟΣ
Λέκτορας Διδακτικής Φυσικής Αγωγής, ΤΕΦΑΑ, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

Αθλητική Φυσικοθεραπεία

ΣΠΥΡΟΣ ΑΘΑΝΑΣΟΠΟΥΛΟΣ
Καθηγητής Φυσικοθεραπείας, ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Αθηνών
ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΑΝΔΑΛΙΔΗΣ
Διδάκτορας Φυσικοθεραπείας, ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Αθηνών

Αθλητική Ψυχολογία

ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΓΡΟΥΪΟΣ
Καθηγητής Κινητικής Συμπεριφοράς, ΤΕΦΑΑ, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης
ΜΑΡΙΑ ΨΥΧΟΥΝΤΑΚΗ
Επίκουρη Καθηγήτρια Αθλητικής Ψυχολογίας, ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Αθηνών
ΝΕΚΤΑΡΙΟΣ ΣΤΑΥΡΟΥ
Λέκτορας Αθλητικής Ψυχολογίας, ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Αθηνών

Εργοφυσιολογία και Εργομετρία

ΙΩΑΝΝΗΣ ΒΡΑΜΠΑΣ
Καθηγητής Εργοφυσιολογίας, ΤΕΦΑΑ Σερρών, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης
ΣΑΒΒΑΣ ΤΟΚΜΑΚΙΔΗΣ
Καθηγητής Εργοφυσιολογίας, ΤΕΦΑΑ, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης
ΜΑΡΙΑ ΚΟΣΚΟΛΟΥ
Επίκουρη Καθηγήτρια Εργοφυσιολογίας, ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Αθηνών
ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΝΑΣΣΗΣ
Λέκτορας Εργοφυσιολογίας, ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Αθηνών

Μεθοδολογία, Φιλοσοφία, Κοινωνιολογία και Ιστορία του Αθλητισμού

ΚΩΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΚΑΡΤΕΡΟΛΙΩΤΗΣ
Καθηγητής Μεθοδολογίας Αθλητικής Έρευνας, ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Αθηνών
ΙΩΑΝΝΗΣ ΓΚΙΟΣΟΣ
Λέκτορας Φυσικής Αγωγής, Στρατιωτική Σχολή Ευελπίδων

Προπονητική

ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ
Καθηγητής Κλασικού Αθλητισμού, ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Αθηνών
ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ ΤΕΡΖΗΣ
Επίκουρος Καθηγητής Αθλητικών Ριψών, ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Αθηνών
ΙΩΑΝΝΗΣ ΒΟΓΙΑΤΖΗΣ
Επίκουρος Καθηγητής Ιστιοπλοΐας, ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Αθηνών
ΑΡΓΥΡΗΣ ΤΟΥΜΠΕΚΗΣ
Λέκτορας Κολύμβησης, ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Αθηνών

Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός

ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΤΥΡΟΒΟΛΑ
Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Ελληνικού Παραδοσιακού Χορού, ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Αθηνών
ΜΑΡΙΑ ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΑ
Επίκουρη Καθηγήτρια Ελληνικού Παραδοσιακού Χορού, ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Αθηνών
ΚΑΤΙΑ ΣΑΒΡΑΜΗ
Λέκτορας Ιστορίας & Θεωρίας του Χορού, Τμήμα Θεατρικών Σπουδών, Πανεπιστήμιο Πατρών
ΑΝΔΡΟΜΑΧΗ ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ
Διδάκτορας Εθνολογίας, Ερευνήτρια ΚΕΕΛ Ακαδημίας Αθηνών

Ανθολογία Ερευνών Βιολογικής Κατεύθυνσης

ΜΑΡΙΑ-ΕΛΙΣΣΑΒΕΤ ΝΙΚΟΛΑΪΔΟΥ
ΕΕΔΙΠ, ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Αθηνών

Επιμέλεια Έκδοσης & Ηλεκτρονικός Σχεδιασμός

ΑΧΙΛΛΕΑΣ ΚΛΕΙΣΟΥΡΑΣ
Γραμματέας Τομέα Αθλητιατρικής & Βιολογίας της Άσκησης, ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Αθηνών

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ ΤΟΥ ΔΙΕΥΘΥΝΤΗ Νίκος Γελαδάς	6
ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ ΠΡΟΕΔΡΟΥ ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ Γεώργιος Γεωργιάδης	7
ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ ΠΡΟΕΔΡΟΥ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ Γεώργιος Βαγενάς	7
ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ & ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΕΙΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ	
<hr/>	
ΠΡΟΚΑΤΑΡΚΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑΣ ΤΗΣ ΚΛΙΜΑΚΑΣ "ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΚΟΠΟΥΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ" Μανώλης Αδαμάκης, Κατερίνα Ζουνχιά, Δημήτρης Χατζηχαριστός και Μαρία Ψυχουντάκη	8
ΕΡΓΟΓΕΝΗΣ ΑΞΙΑ ΕΙΣΠΝΟΗΣ ΜΕΙΓΜΑΤΟΣ ΗΛΙΟΥ Η ΟΞΥΓΟΝΟΥ ΣΤΗΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΧΡΟΝΙΑ ΑΠΟΦΡΑΚΤΙΚΗ ΠΝΕΥΜΟΝΟΠΑΘΕΙΑ Βασίλειος Ανδριανόπουλος, Ζαφείρης Λούβαρης, Ελένη Κορτιάνου, Σπύρος Ζακυνθινός και Ιωάννης Βογιατζής	10
ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΒΑΡΥΤΗΤΑΣ ΤΗΣ ΝΟΣΟΥ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΧΑΠ ΣΤΗΝ ΑΠΟΚΡΙΣΗ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΠΑΡΟΧΗΣ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ Μαρούλα Βασιλοπούλου, Ιωάννης Νάσης, Σταυρούλα Σπετσιώτη, Ευγενία Χερουβείμ, Μαρία Κοσκολού, Ελένη Κορτιάνου, Γεώργιος Καλτσάκας, Αντωνία Κουτσούκου, Νικόλαος Κουλούρης, Μάνος Αλχανάτης και Ιωάννης Βογιατζής	12
Η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΩΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΣΥΝΟΧΗΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ Αριστοτέλης Γιόλδασης, Μαρία Ψυχουντάκη και Νεκτάριος Σταύρου	15
ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ. ΠΡΟΘΕΣΕΙΣ ΚΑΙ ΣΤΑΣΕΙΣ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΗΝ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ Γεώργιος Γοροζίδης και Αστέριος Γρατσωνίδης	17
ΕΛΕΓΧΟΣ ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑΣ ΤΟΥ SPATIAL KINESTHETIC AWARENESS TEST: ΠΡΟΚΑΤΑΡΚΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ Ασπασία Δανιά, Δημήτρης Χατζηχαριστός, Κατερίνα Ζουνχιά και Βασιλική Τυροβολά	19
ΜΕΤΑΒΟΛΕΣ ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΙΚΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΧΕΡΙΟΥ ΡΙΨΗΣ ΣΕ ΠΡΟΣΟΜΟΙΩΜΕΝΟ ΑΓΩΝΑ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ Ηλίας Ζαπαρτίδης, Κωνσταντίνος Μπουντόλος και Ιωάννης Μπάγιος	21
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΩΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΔΥΝΑΜΙΚΗΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΣΤΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΜΕ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΧΑΛΑΡΩΝ ΑΡΘΡΩΣΕΩΝ Αικατερίνη Ιατρίδου, Δημήτρης Μανδαλίδης, Ευστάθιος Χρονόπουλος, Γεώργιος Βαγενάς και Σπύρος Αθανασόπουλος	24
Η ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ ΩΜΟΠΛΑΤΙΑΙΩΝ ΜΥΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΜΕ ΣΥΜΜΕΤΡΙΚΕΣ ΚΑΙ ΑΣΣΥΜΕΤΡΕΣ ΩΜΟΠΛΑΤΕΣ Δημήτρης Καραγιαννάκης, Ευαγγελία Αθανασοπούλου, Δημήτρης Μανδαλίδης, Γεώργιος Βαγενάς και Σπύρος Αθανασόπουλος	26
Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ ΠΡΟΔΙΑΘΕΣΗΣ ΣΤΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ Ειρήνη Καρακασίδου, Νεκτάριος Σταύρου, Αναστάσιος Σταλίκας και Μαρία Ψυχουντάκη	29
ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΟΛΙΚΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΣΤΙΣ ΕΛΛΗΝΙΚΕΣ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΕΣ Δημήτρης Καραστάθης, Ιωάννης Αυθίνος, Δημήτρης Γαργαλιάνος και Νικόλαος Θεοδωράκης	31
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΣΤΕΡΕΟΤΥΠΑ ΚΑΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ: Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ «ΜΠΑΪΝΤΟΥΣΚΑ» Βασίλειος Καρφής, Βασιλική Τυροβολά, Μαρία Κουτσούμπα και Μαρία Ζιάκα	35
ΧΟΡΟΣ ΚΑΙ ΕΚΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΟΣ: ΤΟ ΧΟΡΕΥΤΙΚΟ ΔΡΩΜΕΝΟ ΤΗΣ «ΜΠΟΥΛΑΣ» ΣΤΟ ΒΥΖΙΚΙ ΑΡΚΑΔΙΑΣ Ιωάννης Κατσιώνης, Βασιλική Τυροβολά και Μαρία Κουτσούμπα	39
ΚΙΝΗΜΑΤΙΚΕΣ ΜΕΤΑΒΟΛΕΣ ΣΤΗΝ ΕΝΑΡΞΗ ΒΑΔΙΣΗΣ ΑΠΟ ΚΑΘΙΣΤΗ ΘΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ Νίκος Κονδυλόπουλος, Ελισσάβετ Ρουσάνογλου και Κώστας Μπουντόλος	42

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΙΣΠΝΟΗΣ ΜΕΙΓΜΑΤΟΣ ΗΛΙΟΥ ΣΤΗ ΜΕΤΑΒΟΛΗ ΤΩΝ ΘΩΡΑΚΙΚΩΝ ΟΓΚΩΝ ΚΑΙ ΤΗ ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΟΞΥΓΟΝΟΥ ΣΤΟΥΣ ΠΕΡΙΦΕΡΙΚΟΥΣ ΜΥΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΠΝΕΥΜΟΝΟΠΑΘΕΙΑ	45
Ζαφείρης Λούβαρης, Μαρούλα Βασιλοπούλου, Βασίλης Ανδριανόπουλος, Ευγενία Χερουβείμ, Σταυρούλα Σπετσιώτη, και Ιωάννης Βογιατζής	
Η ΣΥΝΕΙΣΦΟΡΑ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΑΘΛΗΤΩΝ ΣΤΗΝ ΕΡΜΗΝΕΙΑ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ	48
Αλεξάνδρα Μαρκάτη, Μαρία Ψυχουντάκη, Νίκος Αποστολίδης και Κώστας Καρτερολιώτης	
ΠΟΣΟΣΤΙΑΙΑ ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΜΥΪΚΩΝ ΙΝΩΝ ΚΑΙ ΦΩΣΦΟΡΥΛΙΩΣΗ ΤΟΥ Ρ38Γ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΟΞΕΙΑ ΑΣΚΗΣΗ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ	50
Σπύρος Μεθενίτης, Κωσταντίνος Σπέγγος, Παναγιώτα Μαντά, Γεώργιος Γεωργιάδης και Γεράσιμος Τερζής	
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΑΠΟΚΡΙΣΕΙΣ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΣΤΑ 100 ΜΕΤΡΑ ΥΠΤΙΟ ΜΕ "ΧΕΡΑΚΙΑ" ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ	51
Σπήλιος Μεσσήνης, Νικόλαος Μπεϊντάρης, Σπύρος Μεσσήνης, Δήμητρα Ναυπακτίτου και Θεόδωρος Πλατάνου	
ΠΟΣΟΣΤΙΑΙΑ ΑΝΑΛΟΓΙΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΑΜΥΝΤΙΚΩΝ ΣΥΣΤΗΜΑΤΩΝ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΣΤΗΝ ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	55
Πέτρος Μποτώνης και Θεόδωρος Πλατάνου	
ΣΧΕΣΗ ΣΥΝΟΧΗΣ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΡΟΗΣ ΣΕ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΣΑΛΑΣ	57
Φιλίππα Νανούρη, Νεκτάριος Σταύρου, Κώστας Καρτερολιώτης και Μαρία Ψυχουντάκη	
Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΑΝΑΜΕΙΞΗΣ ΤΩΝ ΦΙΛΑΛΘΩΝ ΣΤΗΝ ΠΡΟΒΛΕΨΗ ΧΟΡΗΓΙΚΩΝ ΣΤΟΧΩΝ	59
Παντελής Νάσσης και Νικόλαος Θεοδωράκης	
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ 1996-2008: ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΜΕΤΑΛΛΙΩΝ ΣΕ 12 ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ, ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΙ	61
ΔΕΙΚΤΕΣ ΚΑΙ ΚΛΙΜΑ	
Δημητρία Παλαιοθοδώρου και Γεώργιος Βαγενάς	
ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ ΚΑΙ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑ: ΠΑΡΑΛΛΗΛΟΙ ΔΡΟΜΟΙ	63
Μεταξία Παπανικολάου, Νεκτάριος Σταύρου, Μαρία Ψυχουντάκη και Δημήτρης Χατζηχαριστός	
Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟΑΝΤΙΛΗΨΗΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΚΛΙΜΑΤΟΣ ΚΙΝΗΤΡΩΝ ΣΤΗΝ ΗΘΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ	65
ΑΓΩΓΗ. ΕΜΠΕΙΡΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΣΕ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΑ ΚΑΙ ΤΥΠΙΚΑ ΓΥΜΝΑΣΙΑ	
Ιωάννα Παρίση και Κατερίνα Μουρατίδου	
Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟΥ ΜΥΪΚΗΣ ΠΡΟ-ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ (ΡΑΡ) ΣΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΟΥ ΚΑΘΕΤΟΥ	67
ΑΛΜΑΤΟΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΝΗΛΙΚΕΣ	
Μαρίνος Πέϊος, Φωτεινή Αραμπατζή, Γεώργιος Νούσιος και Ανδρέας Ζαφειρίδης	
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΜΕ ΔΥΣΛΕΞΙΑ: ΜΙΑ ΠΙΛΟΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ	69
Γεωργία Στροφύλλα, Νεκτάριος Σταύρου, Γεώργιος Τσίγκανος, Αικατερίνη Ασωνίτου και Δήμητρα Κουτσούκη	
Η ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΤΟ ΟΛΟΗΜΕΡΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΣΥΜΒΑΛΛΟΥΝ ΣΤΗΝ ΑΥΞΗΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ	71
ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ	
Κωσταντίνος Τάμπαλης, Σοφία Παπουτσάκη και Λάμπρος Συντώσης	
ΙΣΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ ΚΟΠΩΣΗΣ ΝΕΑΡΩΝ ΑΣΥΜΠΤΩΜΑΤΙΚΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΕΣ ΓΩΝΙΕΣ	74
ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΟΥ	
Αικατερίνη Τσακωνίτη, Δημήτριος Μανδαλίδης και Σπυρίδων Αθανασόπουλος	
ΧΟΡΟΣ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΛΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΓΑΜΗΛΙΟ ΔΡΩΜΕΝΟ ΤΟΥ «Κ'ΝΑ» ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΝΕΑΣ ΒΥΣΣΑΣ ΕΒΡΟΥ	77
Ελένη Φιλιππίδου, Μαρία Κουτσούμπα και Βασιλική Τυροβολά	
ΕΝΔΟΓΕΝΕΙΣ ΑΙΤΙΟΛΟΓΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΣΥΝΔΕΣΜΙΚΩΝ ΚΑΚΩΣΕΩΝ ΠΟΔΟΚΝΗΜΙΚΗΣ ΣΕ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ:	80
ΜΙΑ ΜΕΛΕΤΗ ΠΡΟΟΠΤΙΚΗΣ	
Κωνσταντίνος Φουσεκής, Ηλίας Τσέπης και Γεώργιος Βαγενάς	
ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΚΕΣ ΑΣΥΜΜΕΤΡΙΕΣ ΣΤΑ ΚΑΤΩ ΑΚΡΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ	82
Φουσεκής Κωνσταντίνος, Τσέπης Ηλίας, Μπίλη Ευδοκία, Κουτσογιάννης Κωνσταντίνος και Βαγενάς Γεώργιος	
Η ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΜΙΑΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗΣ ΤΗΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ	84
ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ	
Αθανασία Χατζηπαντελή, Νικόλαος Διγγελίδης, Χρήστος Καρατζογλίδης και Αλεξάνδρα Μπεκιάρη	
ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗ ΑΠΟΚΡΙΣΗ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ	86
ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΧΡΟΝΙΑ ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑ	
Ευγενία Χερουβείμ, Σταυρούλα Σπετσιώτη, Μαρούλα Βασιλοπούλου, Γεώργιος Τσιτσινάκης, Γεώργιος Καλτσάκας, Χριστίνα Χρυσοχόου, Μάνος Αλχανάτης, Νικόλας Κουλούρης και Ιωάννης Βογιατζής	
ΑΝΗΣΥΧΙΑ ΕΠΑΝΑΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥ, ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΣΟΧΗ ΩΣ ΠΡΟΒΛΕΠΤΙΚΟΙ	88
ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΝΕΟΥ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥ	
Άννα Χρηστάκου, Γιάννης Ζέρβας, Μαρία Ψυχουντάκη και Νεκτάριος Σταύρου	

Διερεύνηση επιμορφωτικών αναγκών εκπαιδευτικής φυσικής αγωγής. Προθέσεις και στάσεις απέναντι στην επιμόρφωση

Γεώργιος Γοροζίδης¹ και Αστέριος Γρατσωνίδης²

¹ Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

² Γυμνάσιο -Λ/Τ Λαμπείας Ν.Ηλείας

Εισαγωγή

Την τελευταία τετραετία η Φυσική Αγωγή (ΦΑ) στην Ελληνική εκπαίδευση βρίσκεται στις αρχές μιας νέας εποχής. Εν έτη 2006, 2007 και 2008 το Υπουργείο Παιδείας και το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο εξέδωσαν, τα νέα Αναλυτικά Προγράμματα Φυσικής Αγωγής (ΑΠΦΑ) με 6 βιβλία για τον εκπαιδευτικό και 4 βιβλία για τον μαθητή. Ο τρόπος όμως, που αρχικά επιλέχθηκε να ενημερωθούν και να επιμορφωθούν οι εκπαιδευτικοί ΦΑ (ΕΦΑ) πάνω στα νέα διδακτικά πακέτα ήταν ένα τρίωρο σεμινάριο.

Ωστόσο, η συστηματική επιμόρφωση των εκπαιδευτικών είναι απαραίτητη, γιατί έχει σημαντική θετική επίδραση στις πεποιθήσεις και τις διδακτικές πρακτικές τους, στην μάθηση των μαθητών και στην εφαρμογή των εκπαιδευτικών μεταρρυθμίσεων (1). Σχετικά με τους ΕΦΑ, η έκθεση του Ευρωπαϊκού κοινοβουλίου (2007), αναφέρει για τα προγράμματα επιμόρφωσης τους, ότι διαφέρουν πολύ μεταξύ των κρατών μελών και «λόγω των αυξανόμενων αυτών διαφορών η ΦΑ διδάσκεται στην πράξη στα σχολεία από καθηγητές με ανεπαρκή ειδικευση» (σ. 4) (2).

Αυτό που φαίνεται από την διεθνή βιβλιογραφία είναι ότι για αποτελεσματικότερη επιμόρφωση πρέπει οι ίδιοι οι ΕΦΑ να έχουν δικαίωμα επιλογής στον σχεδιασμό και την εξέλιξη της κατάρτισης τους με βάση τις προσωπικές τους ανάγκες, καθώς και να συμμετέχουν στην διαμόρφωση των εκάστοτε μεταρρυθμίσεων (3, 4, 5, 6, 7).

Για την μελέτη των απόψεων και συμπεριφορών των εκπαιδευτικών σχετικά με την επιμόρφωση τους, αξιόπιστο θεωρητικό πλαίσιο αποτελεί η Θεωρία της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς (8). Σύμφωνα με την ΘΣΣ γνωρίζοντας τις προθέσεις των ατόμων μπορεί να προβλεφθεί με ακρίβεια η μελλοντική συμπεριφορά τους. Σημαντικός καθοριστικός παράγοντας των προθέσεων είναι οι στάσεις των ατόμων απέναντι στην συμπεριφορά (8). Επιπλέον η προηγούμενη συμπεριφορά των ατόμων μπορεί να συμβάλει σημαντικά στην πρόβλεψη των προθέσεων και της μελλοντικής συμπεριφοράς τους (8, 9).

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνηθούν οι επιμορφωτικές ανάγκες των εν-ενεργεία ΕΦΑ για την

εφαρμογή των νέων ΑΠΦΑ. Επιπλέον, με βάση την ΘΣΣ (8) εξετάστηκαν η προηγούμενη συμπεριφορά, οι στάσεις απέναντι στην επιμόρφωση και οι προθέσεις για μελλοντική συμμετοχή σε επιμορφώσεις.

Μέθοδος

Διαδικασία-Δείγμα: Κατά το σχολικό έτος 2009-10, 146 ΕΦΑ που υπηρετούσαν σε διάφορες περιοχές της χώρας συμπλήρωσαν προαιρετικά και ανώνυμα, ερωτηματολόγια αυτό-αναφοράς. Από τους συμμετέχοντες οι 93 (63%) ήταν άνδρες και οι 53 (36.3%) γυναίκες, η μέση ηλικία τους ήταν 41±5.5 έτη (29-57) ενώ η εργασιακή εμπειρία τους ήταν 10.7±6.65 χρόνια (1-32). Επιπλέον, μόνιμοι ήταν οι 121 (83.4%), αναπληρωτές οι 24 (16.6%), ενώ 62 (42.5%) εργάζονταν στην Π/θμια και 84 (57.5%) στην Δ/θμια εκπαίδευση.

Όργανα μέτρησης: Τα ερωτηματολόγια περιείχαν τις εξής κλίμακες: 1) Δημογραφικά στοιχεία, 2) Ανάγκες, απόψεις σχετικά με την επιμόρφωση (4 κλειστά- 2 ανοιχτά θέματα), 3) ΘΣΣ: α) Προηγούμενη συμπεριφορά (συμμετοχή σε επιμορφώσεις την τελευταία 4ετία) (1 θέμα), β) Στάσεις απέναντι στην επιμόρφωση (4 θέματα), γ) Προθέσεις συμμετοχής σε επιμόρφωση (2 θέματα). Οι απαντήσεις των (β) και (γ) δόθηκαν σε 7-βάθμια κλίμακα σημασιολογικής διαφοροποίησης. Αντίστοιχα εργαλεία έχουν χρησιμοποιηθεί σε δείγμα Ελλήνων ΚΦΑ με έγκυρα και αξιόπιστα αποτελέσματα (10).

Στατιστική ανάλυση: Χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό λογισμικό SPSS 15. Η διερεύνηση των επιμορφωτικών αναγκών έγινε με περιγραφική στατιστική, και ανάλυση περιεχομένου. Για την εγκυρότητα και αξιοπιστία των κλιμάκων της ΘΣΣ έγινε διερευνητική παραγοντική ανάλυση και υπολογίστηκε ο δείκτης α του Cronbach. Για τις σχέσεις μεταξύ των μεταβλητών χρησιμοποιήθηκε ο συντελεστής συσχέτισης Pearson και ιεραρχική ανάλυση παλινδρόμησης.

Αποτελέσματα

Επιμορφωτικές Ανάγκες-Απόψεις. 1) Επιμόρφωση άνευ αμοιβής: Το 75.3% (110) του δείγματος δήλωσε ότι αν τα σεμινάρια γίνονται εκτός ωρολογίου προγράμματος θα

συμμετείχε. Ωστόσο, το ποσοστό αυτό αυξάνεται αρκετά 91.8% (134) σε περίπτωση που η επιμόρφωση γίνεται εντός σχολικού προγράμματος. Φαίνεται ότι αρκετοί ΕΦΑ (24.7%) δεν θέλουν να επιβαρύνουν με την επιμόρφωση τους, την καθημερινότητα εκτός σχολείου. 2) Είδος επιμόρφωσης: Η πλειοψηφία των ΕΦΑ 62.5% (90) δήλωσε πως η πιο κατάλληλη μορφή επιμόρφωσης είναι ο συνδυασμός διαλέξεων, βιωματικών σεμιναρίων, διαδικτυακής επιμόρφωσης και συμβουλευτικής, ενώ ένα 31.3% (45) δήλωσε πως η πιο κατάλληλη μορφή είναι η βιωματική επιμόρφωση-πρακτική εξάσκηση μόνη. 3) Κατάλληλη Χρονική περίοδος- Συχνότητα: Η καλύτερη περίοδος για επιμόρφωση σύμφωνα με το 76% (111) του δείγματος, είναι από τις 1 έως τις 10 Σεπτέμβρη η γενικά στην αρχή του σχολικού έτους. Ενώ, το 17% (24) δήλωσε πως προτιμά την επιμόρφωση κατά την διάρκεια του σχολικού έτους σε τακτά χρονικά διαστήματα (π.χ. μια φορά την εβδομάδα ή το δεκαπενθήμερο). 4) Θεματολογία επιμόρφωσης: Τα σεμινάρια για την εφαρμογή των νέων διδακτικών πακέτων ΦΑ, προτείνεται να εστιάζουν στα νέα Στιλ διδασκαλίας, στους τρόπους προώθησης της δια βίου άσκησης για την υγεία και στην ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων μαζί (28.8%). Τα Στιλ διδασκαλίας (68%), και η προώθηση της δια βίου άσκησης για την υγεία (72%) ψηφίστηκαν ως βασικοί πυλώνες της θεματολογίας της επιμόρφωσης από τους περισσότερους συμμετέχοντες.

Θεωρία Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς. Σχετικά με την προηγούμενη συμμετοχή των ΕΦΑ σε σεμινάρια για την ΦΑ την τελευταία 4ετία φαίνεται ότι μόλις το 21.9% (32) συμμετείχε τουλάχιστον σε ένα επιμορφωτικό σεμινάριο ετησίως. Το 50.7% (74) έχει παρακολουθήσει τέτοια προγράμματα λιγότερο από μια φορά τον χρόνο, ενώ το 27.4% (40) δεν συμμετείχε σε κανένα σεμινάριο για την ΦΑ από τότε που εκδόθηκαν τα νέα ΑΠΦΑ. Ίσως την τελευταία τετραετία είτε δεν προσφέρθηκαν αρκετά προγράμματα επιμόρφωσης για τους ΕΦΑ, είτε προσφέρθηκαν προαιρετικά σεμινάρια όπου οι εκπαιδευτικοί, για διάφορους λόγους, δεν συμμετείχαν.

Από την ανάλυση κύριων συνιστωσών προέκυψαν οι παράγοντες «στάσεις» και «προθέσεις» με δείκτη α του Cronbach .88 και .89 αντίστοιχα. Οι ΕΦΑ παρουσίασαν θετικές στάσεις απέναντι στην επιμόρφωση ($M=6.04\pm.96$), όπως και προθέσεις συμμετοχής σε επιμόρφωση για την

εφαρμογή των νέων ΑΠΦΑ την επόμενη σχολική χρονιά ($M=5.35\pm 1.71$). Αυτό σημαίνει πως για τους ΕΦΑ η συμμετοχή σε επιμόρφωση είναι αρκετά καλό, σημαντικό, ευχάριστο και χρήσιμο πράγμα. Ωστόσο μόλις το 13.2% είχε απόλυτα θετικές στάσεις, ενώ μόλις το 22.1% ήταν αποφασισμένο να συμμετέχει σε επιμόρφωση την επόμενη χρονιά. Οι προθέσεις όπως ήταν αναμενόμενο συσχετίζονται θετικά με τις στάσεις ($r=.49, p<.01$), όπως και με την προηγούμενη συμπεριφορά ($r=.36, p<.01$). Έτσι, για την πρόβλεψη της πρόθεσης, εφαρμόστηκε ιεραρχική ανάλυση παλινδρόμησης. Στο πρώτο βήμα, η προηγούμενη συμπεριφορά εξηγεί το 13.1% της συνολικής μεταβλητότητας $F(1, 141)= 21.28, p<.001$. Στο δεύτερο βήμα, οι στάσεις αύξησαν το ποσοστό της πρόβλεψης κατά 18.1%, $F_{change}=36.9, p<.001$. Συνολικά η προηγούμενη συμπεριφορά και οι στάσεις συνεισφέρουν σημαντικά στην πρόβλεψη των προθέσεων, εξηγώντας το 31.2% της συνολικής μεταβλητότητας ($p<.001$).

Συζήτηση

Συνοψίζοντας τα παραπάνω ευρήματα φαίνεται ότι οι ΕΦΑ που συμμετείχαν στην έρευνα ήταν σε γενικές γραμμές θετικά προδιατεθειμένοι απέναντι στην επιμόρφωση. Ωστόσο προέκυψε ότι, από τότε που εκδόθηκαν τα νέα ΑΠΦΑ, δεν συμμετείχαν συστηματικά σε επιμορφώσεις για τη ΦΑ. Επιπλέον, ΕΦΑ που είχαν θετικότερες στάσεις, και που συμμετείχαν συχνότερα σε σεμινάρια στο παρελθόν φαίνεται ότι θα έχουν ισχυρότερες προθέσεις για συμμετοχή σε επιμόρφωση στο άμεσο μέλλον.

Προτείνεται λοιπόν η επιμόρφωση των ΕΦΑ να γίνεται συστηματικά στην αρχή κάθε σχολικού έτους και εντός ωρολογίου προγράμματος. Η μορφή των προγραμμάτων θα πρέπει να είναι συνδυασμός: ανάπτυξης θεωρητικών γνώσεων μέσω διαλέξεων, βιωματικής επιμόρφωσης μέσω πρακτικής εξάσκησης, διαδικτυακής επιμόρφωσης και συμβουλευτικής υποστήριξης. Επιπλέον θα πρέπει οι ΕΦΑ να αποκτήσουν θετικότερες στάσεις και προθέσεις απέναντι στην επιμόρφωση. Αυτό μπορεί να γίνει με το σχεδιασμό προγραμμάτων επιμόρφωσης, που θα βασίζονται στις απόψεις των ίδιων των εκπαιδευτικών. Η παροχή μεγαλύτερου αριθμού σωστά σχεδιασμένων σεμιναρίων (ίσως και μη προαιρετικών) κρίνεται αναγκαία, προκειμένου να αυξηθεί η συστηματική συμμετοχή των ΕΦΑ σε αυτά.

Βιβλιογραφία

1. Villegas-Reimers E. *Teacher professional development: An International review of the literature*. Paris, International Institute for Educational Planning, UNESCO, 2003.
2. European Commission. *European Parliament Resolution on the Role of Sport in Education*. Strasbourg, 2007.
3. Bechtel P and O'Sullivan M. (2006). Effective professional development- what we now know. *Journal of Teaching in Physical Education* 25: 363-378, 2006.
4. Cochran-Smith M and Lytle S. Relationships of Knowledge and Practice: Teacher Learning in Communities. *Review of Research in Education*, 24: 249-305, 1999.
5. Duncombe R and Armour K. Collaborative Professional Learning: from theory to practice. *Journal of In-Service Education* 30:141-166, 2004.
6. O'Sullivan M and Deglau D. Principles of Professional Development. *Journal of Teaching in Physical Education* 25: 441-449, 2006.
7. Deglau D and O'Sullivan M. The effects of a long-term professional development program on the beliefs and practices of experienced teachers. *Journal of Teaching in Physical Education* 25: 379-396, 2006.
8. Ajzen I. The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes* 50: 179-211, 1991.
9. Ouellette J and Wood W. Habit and intention in everyday life: The multiple processes by which past behavior predicts future behavior. *Psychological Bulletin* 124: 54-74, 1998.
10. Γοροζίδης Γ. *Παρακίνηση και από-αποτελεσματικότητα Καθηγητών Φυσικής Αγωγής Γυμνασίων στην εφαρμογή των νέων Αναλυτικών Προγραμμάτων Φυσικής Αγωγής*. Αδημοσίευτη Μεταπτυχιακή Διατριβή, ΑΠΘ, 2009.